



目白大学新宿キャンパス学生相談室

## 学生相談室だより 1号 (2025. 5)

5月を迎え、新学期の慌たしさも少し落ち着いてきた頃でしょうか。新しい授業や友人との出会いに心が弾む一方で、連休明けの疲れや、勉強と生活のバランスに戸惑うこともあるかもしれません。慌たしい大学生活の中、ふと「自分はこれでいいのかな」と立ち止まる瞬間もあるでしょう。そんなときは、自分を労わる時間を作ってみてください。公園を歩いたり、好きな飲み物を楽しんだり、短い休息の時間を持つだけでも、心が軽くなることがあります。無理をせず、今の自分を受け入れることが日常を心地よく過ごす一歩です。

もし「気持ちが整理しにくい」「誰かに話したい」と感じたら、学生相談室へお気軽にお越しください。どんな小さな悩みでも、カウンセラーが丁寧に話を伺います。話すことで新たな視点が見つかったり心がほぐれたりすることも。ご予約は予約フォームや電話で簡単にできます。5月の清々しい日々を自分らしく歩むために、学生相談室があなたの第一歩を踏み出す場を提供できればと思います。

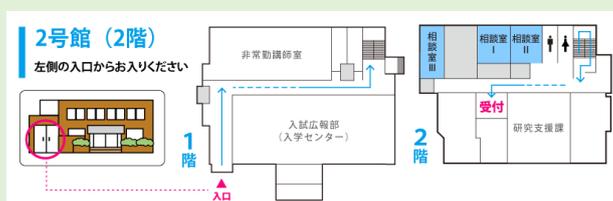
また学生相談室では、学業、対人関係、進路の悩み、自己探求など、様々な相談を受け付けています。学生生活で気になることや不安なことがあれば、ぜひ学生相談室を訪ねてみてください。一緒に、前に進むためのヒントを見つけていきましょう。

相談は、無料で受けられます。原則として予約制です。空き状況によって、すぐに面接ができる場合もあります。相談が込み合っているときには、お待ちいただく場合もあります。

### ■申し込み方法■

- ①直接相談室で申し込み→2号館 2階の学生相談室受付に直接いらしてください。(相談員が不在のときもありますので、その場合は再度いらしていただくか、他の方法でお申込みください。)
- ②電話で申し込み→03-5996-3734 におかけください。
- ③申し込みフォームで申し込み→大学 HP (学生相談室のページ) から予約ができます。

<https://www.mejiro.ac.jp/univ/campuslife/shinjuku/support/counselling/>



こちらの QR コードから学生相談室のページが見られます

## ★学生相談室の利用の仕方★

## ★学生相談室の開室時間★

受付時間：月曜日～金曜日 10:00～18:00（授業期間中）

面接時間		(空きコマ目安)
1	10:10～11:00	1限
2	11:10～12:00	2限
3	12:40～13:30	昼休み
4	13:40～14:30	3限
5	14:40～15:30	3限、4限両方
6	15:40～16:30	4限
7	16:40～17:30	4限終了後

面接時間は1回50分が基本となります。  
長期休み中は開室時間や面接枠の時間帯が変わることがありますので、適宜お知らせします。

面接方法は、来談面接(対面)・電話面接・オンライン面接から選べます。※オンラインはMicrosoft Teamsを使用

◇相談員は3名います。全員、臨床心理士の資格をもった相談員です。



近々発売される SWITCH2、購入希望の人は予約の抽選結果が気になりますよね。当選を考えるとワクワク、落選を考えると心配になりますが、このように期待と不安は同じ気持ちの別の側面。うまく切り替えて気持ちと上手に付き合ってみましょう。(元木)



最近、体力の衰えを感じ運動をはじめました。身体を動かすと気持ちもすっきりするものだなあとあらためて感じています。皆さんの心身の健康のために、学生相談室でお役に立てることがあるかもしれません。気軽に来室してみてくださいね。(原)



この4月から学生相談室のカウンセラーになりました。大学までの道のは坂が多くて驚きましたが、素敵な家や緑も多くて余力がある時は歩くのを楽しんでいます。早く馴染んで学生さんの力になれたらと思っています。よろしく願いいたします。(福島)

## ★ランチタイムのご案内★

「他学年や他学科の人と知り合いになりたい」「趣味の合う友達を見つきたい」「いろいろな人と話してみたい」「相談員ってどんな人なのか知りたい」「昼休みにお弁当を食べる場所が欲しい」などなど…そんな希望のある方は、ランチタイムを利用してみてください。

### ■実施日時■

毎週水曜日のお昼休み（12:40～13:30）

### ■場所■

学生相談室 面接室Ⅲ（2号館2階）



予約はいりませんのでふらっと来てみてください。出入り自由です。

